
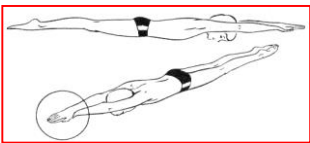
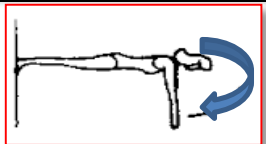


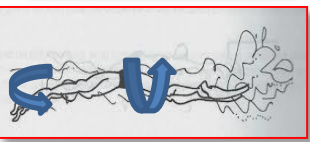
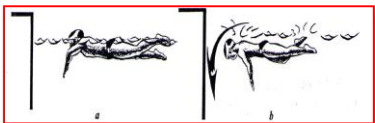





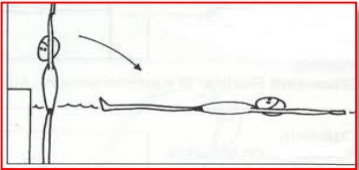




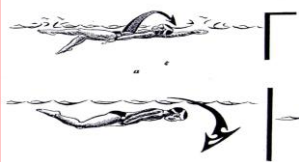
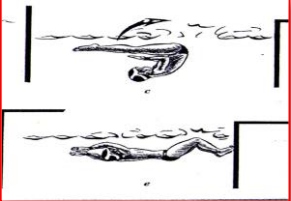
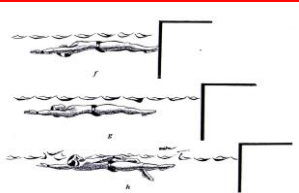
UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
ASIGNATURA NATACIÓN III SEMESTRE

PROGRESIÓN METODOLÓGICA VUELTA O GIRO DE ESTILO LIBRE - CROL

N°	DESCRIPCIÓN VISUAL	PROGRESIÓN METODOLÓGICA PARA HABILIDADES BÁSICAS DE GIRO DE ESTILO LIBRE - CROL
1		Flotación Ventral Estática 30 s.
2		Deslizamiento Ventral Simple sin Propulsión.
3		Rollo con impulso y sin Propulsión en el Eje Transversal.
4		Rollo con impulso y sin Propulsión en el Eje Longitudinal.
5		Deslizamiento Ventral Simple con Propulsión y Rollo en el Eje Transversal.
6		Deslizamiento Ventral Simple con Propulsión, Rollo en el Eje Transversal y Rollo en el Eje Longitudinal.
7		Aproximación, Giro y Toque.
8		Aproximación, Giro, Toque y Rechazo.
9		Aproximación, Giro, Toque, Rechazo, Deslizamiento y Transición.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PEREIRA
PROGRAMA CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
ASIGNATURA NATACIÓN III SEMESTRE

PROGRESIÓN METODOLÓGICA VUELTA O GIRO DE ESTILO ESPALDA

N°	DESCRIPCIÓN VISUAL	PROGRESIÓN METODOLÓGICA PARA HABILIDADES BÁSICAS DE GIRO DE ESTILO ESPALDA
1		Flotación Dorsal Estática 30 s.
2		Deslizamiento Dorsal Simple sin Propulsión.
3		Rollo con Impulso y sin Propulsión en el Eje Longitudinal.
4		Rollo con Impulso y sin Propulsión en el Eje Transversal.
5		Deslizamiento Dorsal Simple con Propulsión y Rollo en el Eje Longitudinal.
6		Deslizamiento Dorsal Simple con Propulsión, Rollo en el Eje Longitudinal y Rollo en el Eje Transversal
7		Aproximación, Giro y Toque.
8		Aproximación, Giro, Toque y Rechazo.
9		Aproximación, Giro, Toque, Rechazo, Deslizamiento y Transición.